

受賞レシピ(お口の健康に関する料理レシピコンテスト)

中華風かぶの豆乳スープ 「平成 20 年度 最優秀賞」



<材料 (4 人分)>

かぶ	1/2 個	水	250cc
ブロッコリー	少々	鶏がらスープ	小さじ2
人参	30g	酒	大さじ1
ホタテ(缶)	1 缶	豆乳	300cc
しょうが	ひとかけ	塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ1		

- <作り方> ①かぶ・ブロッコリーの茎は食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切にする。しょうがはみじん切りにする。かぶの葉もみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、しょうがとホタテ缶を入れて炒め、香りが出たら、①の野菜を加える。
- ③水・鶏がらスープの素、酒を入れて煮込み途中で豆乳を入れ弱火で煮る。
- ④味をみて、塩・こしょうで味付けし、最後にかぶの葉を散らす。

おからコロッケ 「平成 21 年度 最優秀賞」



<材料 (4 人分)>

おから	100g	酒	大さじ1	
じゃがいも	中1個		みりん	大さじ1
ひじき	5g		砂糖	小さじ2
人参・いんげん	各20g		しょうゆ	大さじ1と1/2
鶏ひき肉	50g		だし汁	100cc
			卵	1個
		小麦粉・パン粉・油	各適量	

- <作り方> ①おからはフライパンで乾煎りしておく。じゃがいもはゆでてつぶしておく。
- ②ひじきは戻して刻む。人参・いんげんを細切りにする。
- ③鶏肉を炒めて、ひじきと人参、いんげん、おからを加え、カッコ内の調味料で味付けする。
- ④じゃがいもと③を混ぜ合わせて、俵型に丸める。
- ⑤小麦粉・卵・パン粉の順につけて、油でこんがり揚げる。

スパニッシュオムレツ 「平成 25 年度 優秀賞」



<材料 (4 人分)>

卵	4 個	塩・こしょう	少々
パレイショ	1 個	炒め油	適量
小松菜	50g	マーガリン	大さじ2
うす切りハム	4 枚	トマトソース又は	大さじ8
ちりめんじゃこ	10g	ケチャップ	
粉チーズ	大さじ2		

- <作り方> ①パレイショは厚さ3mmのいちょう切りし軽く茹でる。ハムは8等分に切る。小松菜は茹で2cm長さに切る。ちりめんじゃこは、さっと湯通ししておく。
- ②フライパンに油を熱しハム、小松菜、ちりめんを炒める。
- ③ボールに溶き卵、粉チーズ、①のパレイショと②を入れ良く混ぜ、塩・こしょうする。
- ④別のフライパンにマーガリンを溶かし、③を流し入れ菜箸で大きく混ぜ表面が半熟状に固まったら裏返し、フタをして、中まで火を通す。④を8等分に切り分け器に盛りトマトソースをかける。